

## ما يجب عليك فعله إذا كانت نتيجة اختبار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) إيجابية

يمكن لمصابي فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) نقل الفيروس إلى الآخرين. إذا كانت نتيجة اختبار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) لك إيجابية، حتى إذا كنت قد حصلت على اللقاح أو لم تظهر عليك أي أعراض من قبل، فعليك الخضوع للعزل بمجرد استلام نتيجة اختبارك. ويعني العزل: البقاء في المنزل بمعزل عن الآخرين – بما في ذلك من يعيشون معك – لمدة 5 أيام على الأقل.

### إذا كانت نتيجة اختبار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) لك إيجابية

الزم المنزل واعزل نفسك لمدة 5 أيام.

يمكنك مغادرة منزلك بعد مرور 5 أيام إذا تحسنت الأعراض ولم تكن لديك حمى لمدة 24 ساعة على الأقل دون استخدام أي دواء خافض للحرارة.

لا تسري هذه الإرشادات على [العاملين في القطاع الصحي](#).

قد تتصل بك إدارة الصحة. وإذا فاتتك المكالمات، فعليك مُعادة الاتصال بنا على الرقم 802-863-720.

إذا استمر وجود أعراض لديك بعد استكمال فترة العزل، فيمكنك الاختيار بين اتخاذ مزيد من الإجراءات الاحترازية مثل [ارتداء كامامة](#)، مما يساعد على وقايتك ومن حولك من فيروس كورونا المستجد (COVID-19) أو نقله.

إذا كنت فوق سن 65 أو لديك حالة مرضية عالية الخطورة وكانت لديك أعراض خفيفة أو متوسطة، فعليك التواصل مع مقدم الرعاية الصحية للسؤال عن أساليب علاج فيروس كورونا المستجد (COVID-19) والوقاية منه - بمجرد استلامك لنتيجة اختبارك الإيجابية. فهذه العلاجات يمكن أن تحد من احتمالات دخولك المستشفى للعلاج.

إذا كنت بحاجة لاستشارة مقدم رعاية صحية لكنك لا تعرف أحدهم، فاتصل بالرقم 1-1-2 لتوصيلك بالرعاية، أو اتصل بأقرب [مركز صحي](#) معتمد فيدراليًا أو إحدى [عيادات الإحالة المجانية بولاية فيرمونت](#).

### أبلغ إدارة الصحة بنتيجة اختبارك الذاتي

ويمكنك الإبلاغ عن نتيجة اختبارك الذاتي عن طريق اختيار إرسال نتائجك تلقائيًا إلى إدارة الصحة المحلية أو من خلال [تعبئة نموذج إبلاغ نتائج الاختبار الذاتي لفيروس كورونا المستجد \(كوفيد-19\) في فيرمونت](#).

### أبلغ مخالطيك:

إذا كانت نتيجة اختبار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) لك إيجابية، فمن المهم إبلاغ من قضيت معهم بعض الوقت مؤخرًا أنهم ربما تعرضوا للفيروس. وبهذه الطريقة، يمكنهم ترقب الأعراض والخضوع لاختبار إذا دعت الحاجة، للمساعدة على منع مزيد من الانتشار.

فكر فيمن قضيت معهم بعض الوقت اعتبارًا من يومين قبل بدء ظهور الأعراض أو إذا لم تظهر عليك أعراض، ففي اليوم الذي خضعت فيه للاختبار. ومن المهم بصورة خاصة الاتصال بأي شخص قد يكون عرضة لخطر أكبر بسبب فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). ويمكنك مشاركة هذا الرابط لمزيد من الإرشادات: [healthvermont.gov/closecontact](https://healthvermont.gov/closecontact).

### الزم العزل في المنزل:

تمت المراجعة بتاريخ 2022/12/7

من المُمكن لمعظم المصابين بعدوى خفيفة أن يتعافوا في المنزل. بالنسبة للأشخاص الذين لديهم أعراض خفيفة إلى متوسطة، هناك خيارات علاج فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).

- الزم منزلك، إلا للحصول على الرعاية الطبية العاجلة، أو إذا كنت تشعر بعدم الأمان في المنزل. ارتدِ كمامة إذا اضطررت لمغادرة المنزل.
- احجز موعدًا قبل زيارة أحد مقدمي الرعاية الصحية أو قسم الطوارئ وأخبرهم بأنك تخضع للعزل لأنك مصاب بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).
- قدر الإمكان، عليك البقاء في غرفة محددة في منزلك واستخدام دورة مياه منفصلة.
- عليك دائمًا البقاء على مسافة لا تقل عن 6 أقدام (أو مترين) من الآخرين في منزلك.
- عليك ارتداء الكمامة حال تواجدك في أية غرفة مع أشخاص آخرين أو حيوانات أليفة، إلا إذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس.
- لا تشارك الأدوات المنزلية مع غيرك.
- نظّف الأسطح وطهرها واغسل الأدوات المنزلية وأكثر من غسل اليدين.
- عليك متابعة مستويات الأوكسجين في دمك. الأشخاص الذين يتم تشخيص إصابتهم بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) قد تنخفض لديهم مستويات الأوكسجين في الدم عن المعتاد قبل شعورهم بضيق في التنفس. ومن الممكن أن يساعد اكتشاف انخفاض مستويات الأوكسجين في وقت مبكر على طلب الرعاية الطبية في وقت مبكر. وهذا يمكن أن يُقلل من شدة المرض.
- إذا كنت تقوم برعاية أحد الأشخاص الذين كانت نتيجة اختبارهم إيجابية، فعليك الاطلاع على كيفية رعاية مريض في المنزل (CDC).

**متى يجب الحصول على رعاية طبية على الفور:**

احصل على رعاية طبية على الفور إذا تعرضت لحالة لم تعدها من صعوبة في التنفس، أو ألم مستمر أو ضغط في الصدر، أو تشوش، أو عدم القدرة على الاستيقاظ أو البقاء مستيقظًا، أو تغيرات لون في شفئك أو لثتك أو وجهك أو حول عينيك أو أظفرك. أبلغ مُقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو 1-1-9-1-1 بآئك مصاب بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) وأنك تخضع للعزل المنزلي.

**طلب مقياس التأكسج النبضي**

مقياس التأكسج النبضي هو جهاز صغير له مشبك يوضع على طرف أصبعك ويقيس نبضك ومستويات الأوكسجين. ويمكنه مساعدتك على معرفة مدى حدة مرضك. ويمكنك طلب هذا الجهاز إذا كانت نتيجتك، أو نتيجة أحد من ترعاها من كبار السن، إيجابية في اختبارين لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). كن مستعدًا لتقديم اسمك وتاريخ ميلادك وعنوانك وبيانات الاتصال بك ونوع الاختبار الذي خضعت له (بي سي آر/LAMP أو المستضد)، وتاريخ إجراء الاختبار الإيجابي.

يمكنك طلب مقياس التأكسج النبضي من خلال الاتصال بالرقم 802-863-7200 أو زيارة الموقع الإلكتروني:

<https://survey.alchemer.com/s3/6704528/Vermont-Department-of-Health-Pulse-Oximeter-Request>

## What to do if you test positive for COVID-19

People with COVID-19 can spread the virus to others. **If you test positive for COVID-19, even if you are vaccinated or never have symptoms, isolate as soon as you receive your test result.** Isolation means staying home and away from other people – including the people who live with you – for at least 5 days.

### If you have a positive COVID-19 test

Stay home and isolate for 5 days.

You can leave your home after day 5 if your symptoms have improved AND you have had no fever for at least 24 hours without the use of medicine that reduces fevers.

This guidance does not apply to [health care workers](#).

You may get a call from the Health Department. If you miss the call, call us back at 802-863-7200.

If you still have symptoms after completing isolation, you might choose to take extra precautions such as [wearing a mask](#), which helps protect you and the people around you from getting or spreading COVID-19.

**If you are over 65 or have a high-risk medical condition** and have mild to moderate symptoms, reach out to your health care provider to ask about COVID-19 therapeutics – as soon you get your positive test result. These treatments can reduce the chance of being hospitalized.

If you need to see a health care provider but don't have one, call 2-1-1 to be connected to care, or contact the nearest [federally qualified health center](#) or one of [Vermont's free & referral clinics](#).

### Report your self-test results to the Health Department

You can report self-test results by choosing the option to automatically provide your results to your local health department or by filling out the [Vermont COVID-19 Self-Test Result Reporting Form](#).

### Notify your close contacts:

If you test positive for COVID-19, it's important let people you spent time with recently know they could have come into contact with the virus. That way, they can look out for symptoms and get tested if needed, to help prevent further spread.

Think about who you spent time with starting two days before your symptoms began or if you had no symptoms, the day you were tested. It's especially important to reach out to anyone who may be at higher risk for COVID-19. You can share this link for additional guidance:

[healthvermont.gov/closecontact](https://healthvermont.gov/closecontact).

## Isolate at home:

Most people with mild illness can recover at home. For people with mild to moderate symptoms, there are [treatment options for COVID-19](#).

- Stay home, except for urgent medical care or if you feel unsafe at home. Wear a mask if you need to leave home.
- Call ahead before visiting a health care provider or emergency department and tell them you are isolating because you have COVID-19.
- As much as possible, stay in a specific room in your home and use a separate bathroom.
- Stay at least 6 feet (or 2 meters) away from others in your home at all times.
- Wear a mask if you're in any room with other people or pets, unless you have trouble breathing.
- Don't share household items.
- Clean and disinfect surfaces, wash household items and wash hands often.
- Monitor your blood oxygen levels. People diagnosed with COVID-19 may have below-normal levels of oxygen in their blood before they feel short of breath. Finding low oxygen levels early can help you know to seek medical care sooner. This could make the disease less severe.
- If you are caring for someone who tested positive, find out [how to care for someone sick at home](#) (CDC).

## When to get medical care immediately:

Get medical care immediately if you have trouble breathing, persistent pain or pressure in the chest, new confusion, inability to wake or stay awake, or changes in color on your lips, gums, face, around the eyes, or nails. Tell your health care provider or 9-1-1 that you have COVID-19 and are isolating at home.

## Requesting a pulse oximeter

A pulse oximeter is a small device that clips onto your fingertip and measures your pulse and oxygen levels. It can help you know how sick you are. You can request one if you or someone you care for over the age of 2 tests positive for COVID-19. Be prepared to give your name, date of birth, physical address, contact information, what kind of test you took (PCR/LAMP or antigen), and the date the positive test taken.

You can ask for a pulse oximeter by calling 802-863-7200 or visit the website:

<https://survey.alchemer.com/s3/6704528/Vermont-Department-of-Health-Pulse-Oximeter-Request>